

法政大学学術機関リポジトリ

HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

共通テーマ「法政大学の体育授業について」：「社会的健康」が体育を大学教養教育の中心に導く

著者	荒井 弘和
出版者	法政大学体育・スポーツ研究センター
雑誌名	法政大学体育・スポーツ研究センター紀要
巻	30
ページ	93-94
発行年	2012-03-31
URL	http://hdl.handle.net/10114/7011

「社会的健康」が体育を大学教養教育の中心に導く

荒 井 弘 和（法政大学）

初年次の体育授業で重視されている健康

本学の体育授業は、大きく2つに分けられます。1つは、初年次教育としての体育授業（スポーツ総合演習など）であり、もう1つは、それ以外の体育授業（スポーツ科学など）です。本稿では、初年次教育としての体育授業に焦点を当てたいと思います。

初年次の体育授業の教育目標では、「健康」の獲得が頻繁に強調されます。健康といえば、従来は、身体的な健康のみが強調されていましたが、近年では、精神的な健康も強調されるようになってきました。健康の概念は、すくなくとも、身体と心という2つの要素から構成されていることが認識されつつあると言えるでしょう。

忘れられてきた健康：社会的健康

健康は、身体と心という2つの要素のみから構成されるのでしょうか？ 私たちは、健康にあと1つの要素があることを知っています。それは、「社会的な健康」です。ご存じのように、世界保健機関は、身体的健康・精神的健康と並んで、社会的な健康を提示しています。

大学生の社会的健康を考える

そう考えたとき、大学生にとって、社会的な健康とは何か？という疑問が浮かんできます。健康について考えるときは、健康状態と健康行動に分けて考えることで整理できます。

大学生にとって、社会的に健康な状態とはどのような状態でしょうか？ たとえば、1) 友達がたくさんいることや、2) 非常に仲の良い深い関係を持つ友達がいること、3) 困った時に相談できる先生や先輩がいることなどが挙げられます。

それでは、社会的に健康な状態になるための行動には、どのようなものがあるのでしょうか？ 大学内における行動で考えてみましょう。たとえば、1) 授業中に、授業の進行を促進する目的で、他の受講生と対話する、2) 授業の前後に、同じ授業を履修している受講生に「おはよう」「おつかれさま」とあいさつする、3) 昼休みに学食で、あいさつする関係が築けている受講生と一緒に昼ご飯を食べる、などが考えられます。

セルフ・エフィカシー：行動を促すもの

社会的に健康な状態を獲得するための行動を身につけるに

は、どうしたらよいのでしょうか？ ある行動を促進するには、その行動を「行うことができる」と感じられるようになることが重要だと言われます。この「～することができる」という感覚は、Albert Bandura博士が1977年に提唱したセルフ・エフィカシー（自己効力感）と呼ばれる感覚です。

ここでは、「授業中に、授業の進行を促進する目的で、他の受講生と対話する」という行動を例にとって考えてみます。この行動に対するセルフ・エフィカシーに、Bandura博士の研究成果を適用してみましょう（セルフ・エフィカシーに関心がある方は、Bandura博士の著書の訳本である「激動社会の中の自己効力（金子書房）」をご覧くださいをお勧めします）。

大学生の社会的健康の向上を考える

「授業中に、授業の進行を促進する目的で、他の受講生と対話することができる」というセルフ・エフィカシーは、1) 対話を行いやすい状況を作って、実際に対話を行えた経験をさせる（成功体験を持つ）、2) 他の受講生が対話を行っているところを観察させる（他人の行動を観察する）、3) 対話することができると思えるような声かけを行う（言葉によって説得される）、4) 過剰に緊張することなく対話することができることに気づかせる（身体や心の反応に気づく）という4つの道程によって高めることができると考えられます。

現代の大学教育において、社会的健康の向上に対するニーズは、非常に高まっていると考えられます。経済産業省が提唱している「社会人基礎力」においても、「チームで働く力（チームワーク）」という能力が強調されています。つまり、チームで働く力がある大学生の育成が期待されているわけです。チームで働く力が身につけているということは、社会的健康を獲得する能力を持っていると言い換えることができます。

社会的健康＝体育の得意技・忘れ物

すでに読者の方はお気づきだと思います。そう、社会的健康を高める行動を促進するのは、「体育の得意技」です。体育授業の中でも、とくに、実技授業において、社会的健康の向上は生じやすいと考えられます。

しかし私たちは、長い間、体育が社会的健康にもたらす恩恵を強調してきませんでした。いわば、社会的健康は、「体育の忘れ物」であると言えましょう。まさに今、わが国の体育を作り上げてきた先人たちの知恵を結集させ、それらを継

承し、多方面に強調すべき時代が来たと考えます。

社会的健康の向上に貢献するために

本稿では、社会的健康の重要性について考えてきました。それでは、私たちは、どのような社会的健康の獲得を目指せばよいのでしょうか？そして、大学生が社会的健康を獲得しやすくするために何をすればよいのでしょうか？これらの問いについて、多様な教員間で対話を行い、方法論を共有し、共通見解を持って、体育授業を行う必要があるのではないかと思います。

「社会的健康」こそが、大学の教養教育に必須の、かつ、唯一無二の存在として、体育授業を教養教育の中心に導いてくれるのかもしれません。